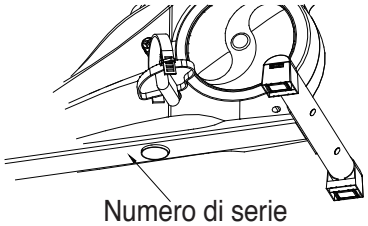
PRO-FORM®

PERFORMANCE & INNOVATION

# MANUALE UTENTE

**Modello n. PFIVEX50173.0**
**N. di serie _____**



Numero di serie

Scrivere il numero di serie nello spazio sopra come riferimento.

## DOMANDE?

**provvedere alla completa soddisfazione della cliente. Se avete domande, oppure rinvenite parti mancanti, si prega di vedere le seguenti informazioni:**

**Telefono:**

## 848 35 00 28

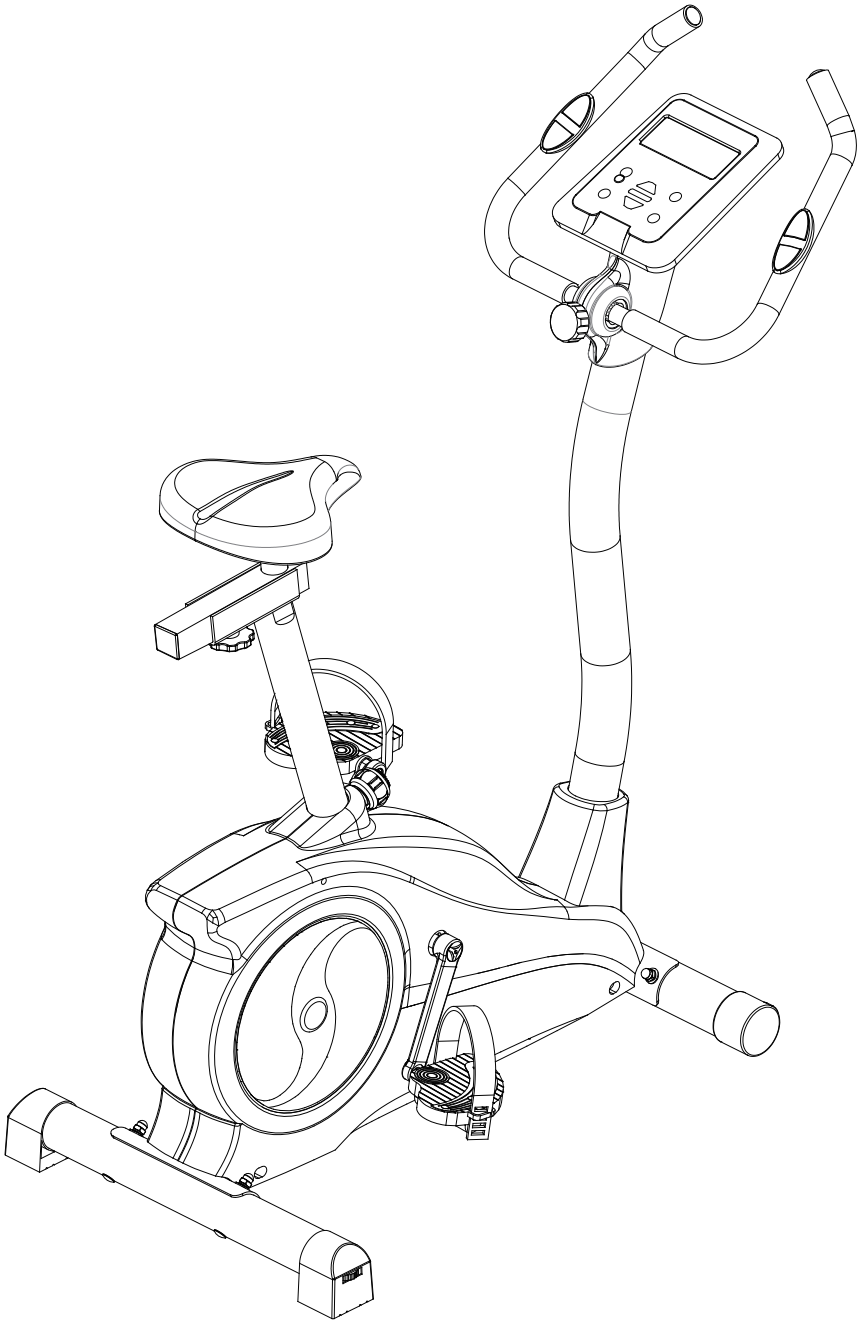
**Orari di apertura: 8.00 – 20.00 dal lunedì al venerdì;**
**9.00-13.00 il sabato (non accessibile da telefoni cellulari)**

**Fax: 02/95441008**

**email: csitaly@iconeurope.com**
**sito web: www.iconsupport.eu**

## ⚠ ATTENZIONE

**Leggere tutte le precauzioni e le istruzioni nel presente manuale prima di utilizzare questa apparecchiatura. Conservare il presente manuale come riferimento.**



**Visitate il nostro sito Web**
**www.iconsupport.eu**

# INDICE

PRECAUZIONI IMPORTANTI . . . . . 3
PRIMA DI INIZIARE . . . . . 4
UBICAZIONE DELLA DECALCOMANIA DELLE AVVERTENZE . . . . . 4
MONTAGGIO. . . . . .5
MODALITA DI UTILIZZO . . . . . 8
RILEVAMENTO DELLE PULSAZIONI . . . . . 9
MANUTENZIONE E RISOLUZIONE DEI PROBLEMI. . . . . 9
FUNZIONI DELLA CONSOLE . . . . . 10
LINEE GUIDA PER L'ALLENAMENTO . . . . . 13
SCHEMI ESPLOSI. . . . . 14
ELENCO DEI PEZZI . . . . . 15
ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO. . . . . .Ultima pagina

# PRECAUZIONI IMPORTANTI

**⚠ AVVERTENZA: Per ridurre il rischio di lesioni gravi, leggere tutte le precauzioni importanti e le istruzioni del presente manuale così come tutte le avvertenze sulla cyclette prima dell'utilizzo. ICON declina ogni responsabilità per lesioni personali o danni alla proprietà legati all'utilizzo del prodotto.**

**1. Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento, rivolgersi al proprio medico, soprattutto se si hanno più di 35 anni o se vi sono stati problemi di salute.**

**2. Utilizzare la cyclette unicamente nel modo descritto nel presente manuale.**

**3. Il proprietario si assume la responsabilità di accertare che chi utilizza la cyclette sia opportunamente informato su tutte le precauzioni.**

**4. La cyclette è destinata esclusivamente a un uso domestico. Non utilizzare in ambienti commerciali, locativi o istituzionali.**

**5. Conservare al chiuso, lontano da umidità e polvere. Collocare la cyclette su una superficie piana e sopra un tappeto per evitare di danneggiare il pavimento o la moquette. Lasciare uno spazio libero di almeno 0,9 m davanti e dietro la cyclette e di almeno 0,6 m su entrambi i lati.**

**6. Controllare e serrare regolarmente tutti i componenti. Sostituire immediatamente eventuali componenti usurati.**

**7. Tenere sempre lontano i bambini di età inferiore ai 12 anni e gli animali domestici.**

**8. La cyclette non deve essere utilizzata da persone che pesano più di 115 kg.**

**9. Indossare un abbigliamento adeguato durante l'allenamento; non indossare abiti larghi che potrebbero impigliarsi nella cyclette. Indossare sempre scarpe da ginnastica adatte all'attività fisica.**

**10. Afferrare le manopole o il manubrio mentre si sale, si scende o si usa la cyclette.**

**11. Il sensore delle pulsazioni non è un dispositivo medico. Svariati fattori possono influire sull'accuratezza delle letture della frequenza cardiaca. Il sensore delle pulsazioni è previsto unicamente come ausilio all'allenamento per determinare l'andamento generale della frequenza cardiaca.**

**12. Tenere la schiena diritta quando si utilizza la cyclette; non inarcare la schiena.**

**13. Il sovrallenamento può avere conseguenze gravi per la salute, se non addirittura letali. Se si avvertono debolezza o dolore durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e recuperare.**

# PRIMA DI INIZIARE

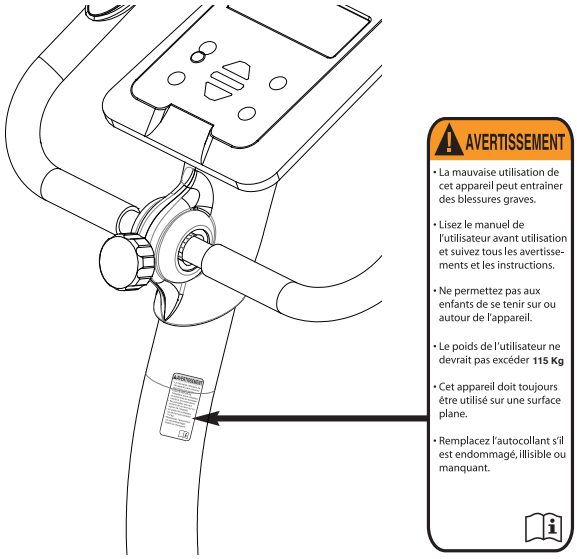
Grazie per aver acquistato ProForm® So Youz. La cyclette offre una serie di funzioni progettate per rendere l'allenamento a casa ancora più efficace e piacevole.

**Leggere attentamente il presente manuale prima di utilizzare la cyclette**. In caso di domande dopo la lettura, consultare la copertina del manuale. Prima di contattare l'assistenza, annotare il modello e il numero di serie del prodotto. Il numero del modello è **PFIVEX50173.0** e l'ubicazione della decalcomania con il numero di serie è indicata sulla copertina del presente manuale.

Prima di proseguire con la lettura, acquisire familiarità con i componenti indicati nel disegno seguente.

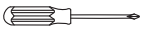
# UBICAZIONE DELLA DECALCOMANIA CON LE AVVERTENZE

L'immagine illustra l'ubicazione della decalcomania con le avvertenze. In caso di decalcomania assente o illeggibile, richiederne una sostitutiva gratuita al numero telefonico riportato sulla copertina del presente manuale. Applicare la decalcomania nel punto indicato.
Nota: è possibile che le decalcomanie non siano illustrate nelle dimensioni reali.

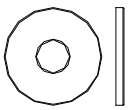

AVERTISSEMENT
• La mauvaise utilisation de cet appareil peut entraîner des blessures graves.
• Lisez le manuel de l'utilisateur avant utilisation et suivez tous les avertissements et les instructions.
• Ne permettez pas aux enfants de se tenir sur ou autour de l'appareil.
• Le poids de l'utilisateur ne devrait pas excéder 115 Kg
• Cet appareil doit toujours être utilisé sur une surface plane.
• Remplacez l'autocollant s'il est endommagé, illisible ou manquant.

# MONTAGGIO

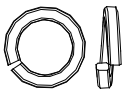
**Il montaggio richiede due persone.** Posizionare tutti i pezzi della cyclette in uno spazio libero ed eliminare tutti gli imballaggi. Non gettare il materiale d'imballaggio fino a quando il montaggio non sia stato ultimato.

**Oltre agli strumenti forniti, per il montaggio è necessario un cacciavite Phillips**  **e una chiave regolabile** **.**

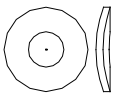
Servirsi dei disegni riportati qui sotto per individuare i pezzi piccolo necessari al montaggio della cyclette. Il numero tra parentesi sotto ciascun disegno si riferisce al numero del pezzo, come del ELENCO PEZZI riportata alla fine del presente manuale. Il secondo dopo le parentesi si riferisce alla quantità necessaria per il montaggio.
**Nota: qualora un pezzo non sia rintracciabile nel kit hardware, verificare se sia stato preassemblato.**



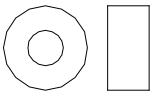
Washer Φ10*25*3T CP(20)*1



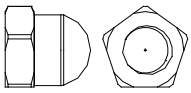
Spring washerΦ8(38)*4



Wave washer(39)*8

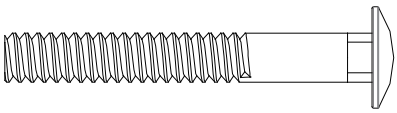


Twbe Φ8*13*6T CP(12)*1

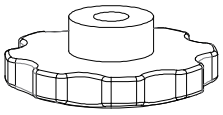


CapScrew M8cp(37)*4

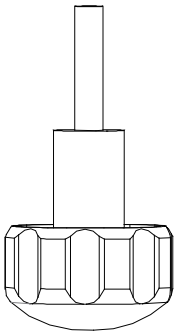
Allen Bolt M8*15cp(71)*4



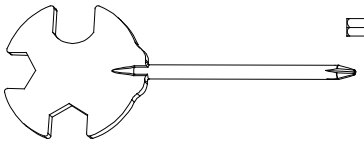
Carriage bolt M8*75cp(43)*4



Knob M8 Long Version(21)*1



Flower Knob M10 Teeth(11)*1



Fork Wrench(73)*1

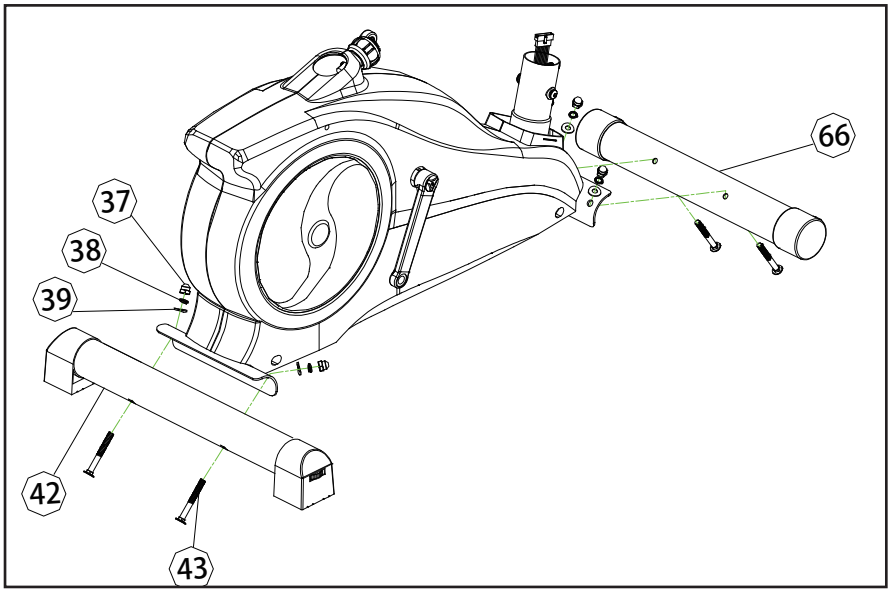
Hexagon Wrench(74)*1

FASE 1

1. Fissate lo stabilizzatore anteriore (66) al telaio principale (67) con i 2 bulloni carrozzeria M8 (43), 2 rondelle ondulate M8 (38) e 2 dadi ciechi (37).

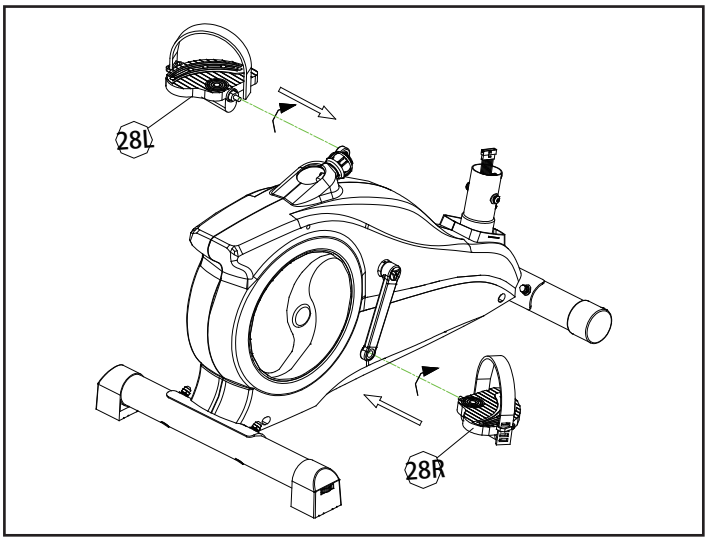
2. Fissate lo stabilizzatore posteriore (42) al telaio principale (67) con i 2 bulloni carrozzeria M8 (43), 2 rondelle ondulate M8 (38) e 2 dadi ciechi (37).

NOTA: Potete regolare le ghiere dello stabilizzatore posteriore per rendere la vostra bici da camera stabile.




FASE 2

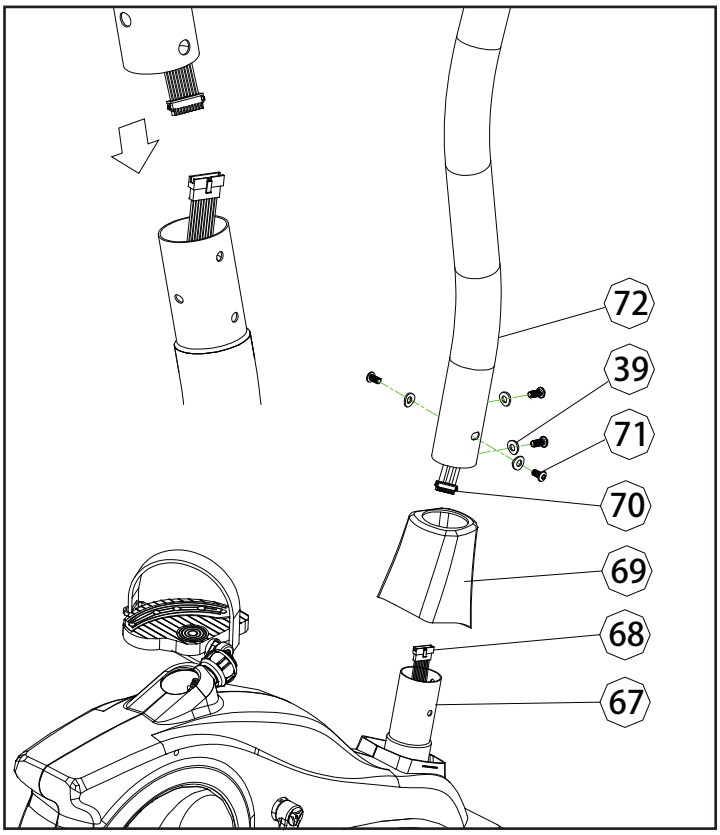
1. Avvitate il pedale destro (28R) sulla pedivella destra (NOTA: in senso orario).
2. Avvitate il pedale sinistro (28L) sulla pedivella sinistra (NOTA: in senso antiorario).
3. Fissate successivamente le cinghie dei pedali su ciascun pedale (28).
(I pedali sono segnati L per sinistro e R per destro).




ETAPE 3

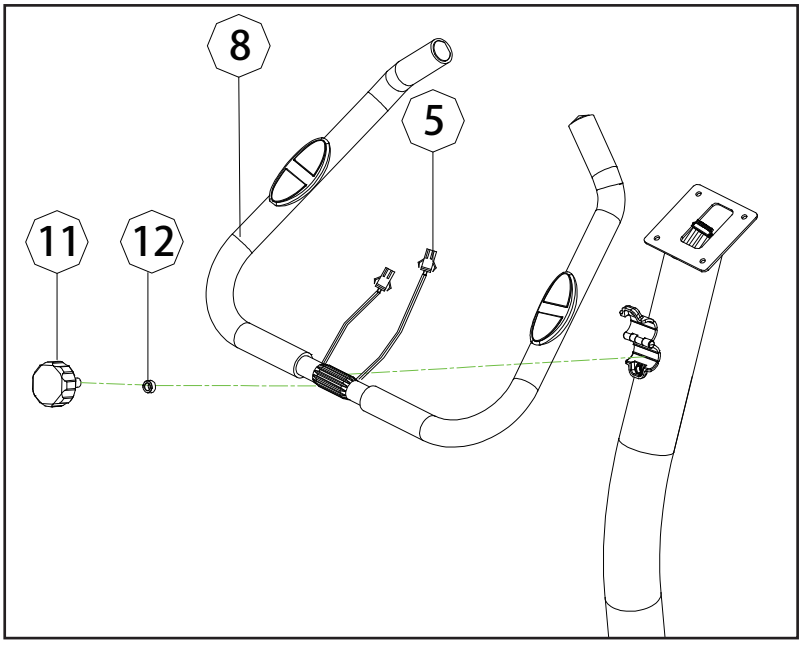
1. Fate scorrere la copertura in plastica (69) sul montante (72).
Prendete la piantana (72) con il cavo superiore della console (70) e collegate il cavo che esce dalla parte bassa della piantana al cavo (68) che esce dal telaio principale (67).
(NOTA: Fate attenzione a non far scivolare il cavo (70) all'interno del tubo perché ne avrete bisogno in seguito).

2. Fissate la piantana al telaio principale e avvitatelo con 4 bulloni Allen M8 (71) e 4 rondelle ondulate M8 (39).



FASE 4

Fissate il manubrio (8) alla piantana (72) con il distanziale (12) e la rotella di regolazione del manubrio (11) Chiudete bene. (NOTE: Fate attenzione a lasciare il cavo del cardiofrequenzimetro all'esterno.)

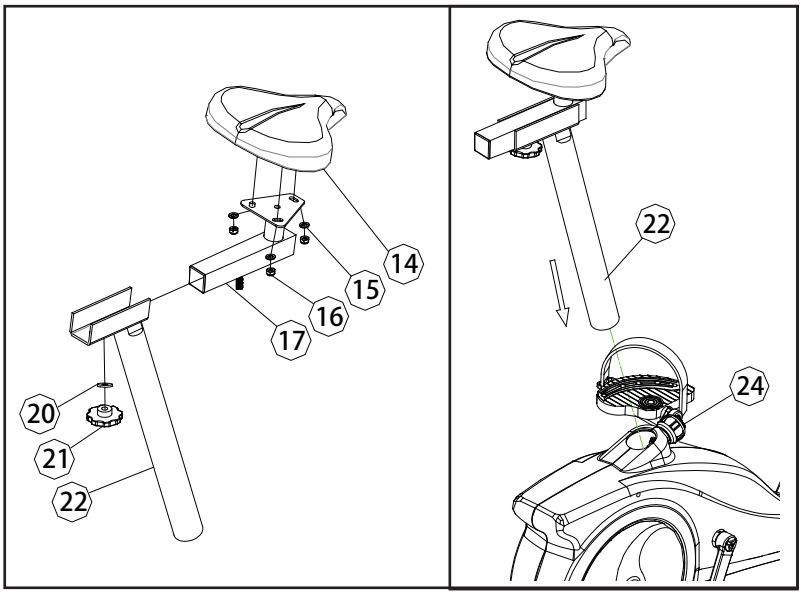



FASE 5

1. Fissate il supporto scorrevole (17) al supporto della sella (22) con la rotella per il posizionamento a/r della sella (21).

2. Fissate la sella (14) al supporto scorrevole (22).

3. Fissate il tubo della sella (22) al telaio principale (67), posizionatelo all'altezza desiderata e bloccatelo inserendo la rotella di regolazione d'altezza della sella (24). (Potrete regolare facilmente l'altezza della sella girando e tirando la rotella). Attenzione che quando regolate il tubo della sella del telaio principale questo non superi la posizione più alta



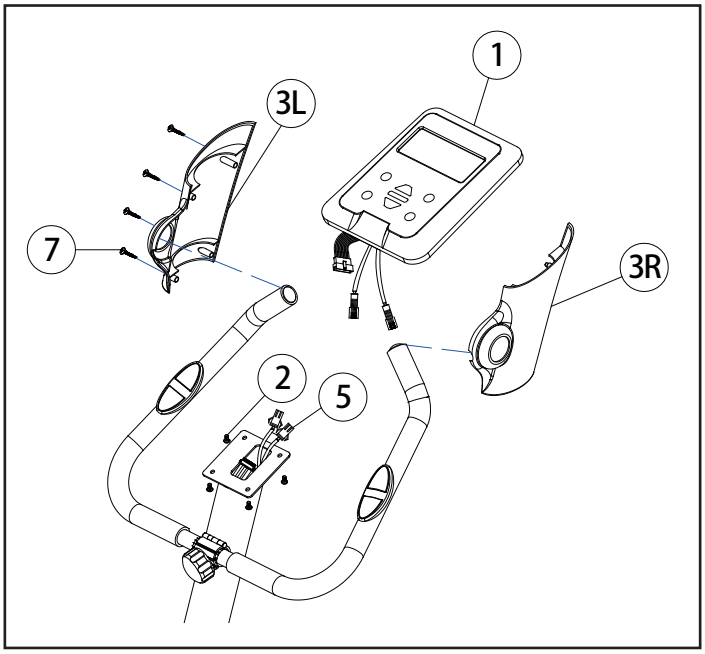

FASE 6

Collegate il cavo superiore (70) che esce dalla piantana (72) al cavo che esce dalla console (1). Collegate anche i 2 cavi del cardiofrequenzimetro (2) e (5) ai cavi posizionati dietro la console.

Fissate la console (1) al manubrio (70) con 4 viti (2).

Fissate i carter in plastica (3L&3R) sul manubrio e avvitate con 4 viti (7).

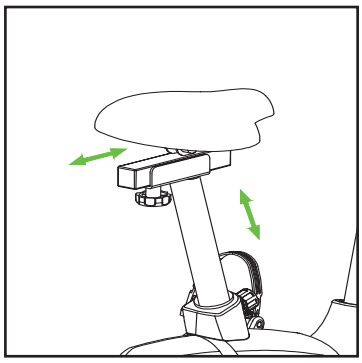
**La vostra bici da camera è ora pronta per essere utilizzata**



# MODALITÀ DI UTILIZZO

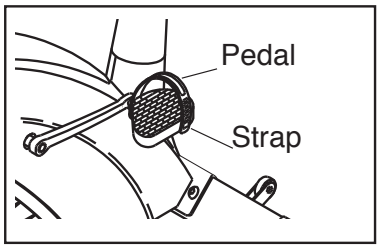
### REGOLAZIONE DELL'ALTEZZA DEL SELLINO

Per un allenamento efficace, il sellino deve essere regolato all'altezza appropriata. Mentre si pedala, le ginocchia devono flettersi leggermente quando i pedali si trovano nella posizione più bassa. Per regolare l'altezza del sellino, innanzi tutto allentare il pomello sul montante sottostante. Quindi tirare il pomello, alzare o abbassare il sellino secondo la posizione desiderata, quindi rilasciare il pomello. Spingere il sellino leggermente verso l'alto o verso il basso per far sì che il perno si innesti in uno dei fori di regolazione sul montante. Quindi serrare il pomello.



### REGOLAZIONE DELLE CINGHIE DEI PEDALI

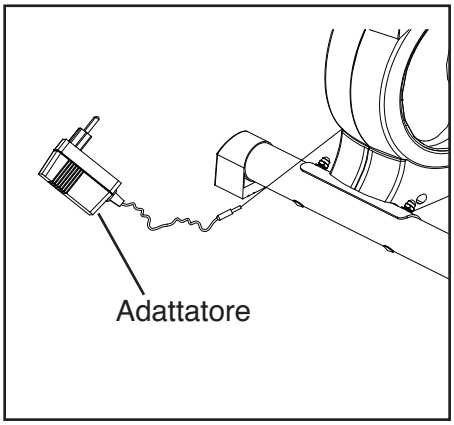
Per regolare le cinghie dei pedali, innanzi tutto separare le estremità dalle linguette sui pedali. Regolare le cinghie come desiderato, quindi premere le estremità
sulle linguette.




### INSERIMENTO DELL'ADATTATORE DI ALIMENTAZIONE

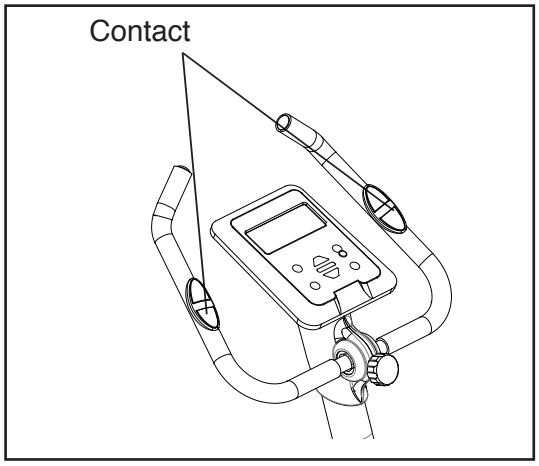
**IMPORTANTE: se la cyclette è rimasta esposto a basse temperature, riportarla a temperatura ambiente prima di accendere l'alimentazione. In caso contrario, i display o altri componenti elettronici potranno risultarne danneggiati.**

Inserire l'adattatore di alimentazione nella presa sul telaio della cyclette. Poi inserire l'adattatore di alimentazione nella adattatore presa. Collegare poi la adattatore presa nella presa a muro installata in conformità con le normative vigenti.



# RILEVAMENTO DELLE PULSAZIONI

**Se desiderato, misurare la frequenza cardiaca.**
È possibile misurare la frequenza cardiaca utilizzando il sensore palmare delle pulsazioni.




Rimuovere eventuali rivestimenti in plastica trasparente dai contatti metallici del sensore palmare. Inoltre, accertarsi di avere le mani pulite. Per misurare la frequenza cardiaca, afferrare il sensore palmare tenendo i palmi appoggiati ai contatti metallici. Evitare di muovere le mani o di stringere eccessivamente i contatti.

# MANUTENZIONE E RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Controllare e stringere regolarmente tutte le parti della ciclo camera.
Sostituire senza attendere tutte le eventuali parti usurate.
Per pulire la ciclo camera utilizzare un panno umido e un detergente delicato.

**Importante:** Per evitare di danneggiare la console evitare il contatto con liquidi e l'esposizione diretta ai raggi solari.

# COME UTILIZZARE LA CONSOLE

**FUNZIONAMENTO DELLA CONSOLE**

La console è molto semplice da utilizzare e comporta sei modalità che danno risposte immediate sui vostri esercizi durante l'allenamento. Di seguito, le descrizioni delle modalità di visualizzazione:

**Velocità [KM/H] o [RPM]—** Questa modalità visualizza la velocità dei pedali, in chilometri all'ora (Km/h) o in giri al minuto (RPM).
**Tempo [TIME] —** Questa modalità visualizza il tempo trascorso.
**Distanza [DISTANCE. Km] —** Questa modalità visualizza la distanza percorsa, in chilometri, pedalando durante il vostro allenamento.
**Calorie [CAL] —** Questa modalità visualizza il numero approssimativo di calorie che avete bruciato durante il vostro allenamento.
**Watt [WATT] —** Questa modalità visualizza il numero di watt che avete sviluppato durante l'esercizio.
**Programmi [P]—** Questa modalità indica il numero di programmi che farete o che state facendo.

**COME UTILIZZARE LA CONSOLE**

Assicuratevi che l'adattatore dell'alimentazione sia correttamente COLLEGATO (6 VDC, 1A). (vedere pagina 8, COME COLLEGARE L'ADATTATORE DELL'ALIMENTAZIONE). Se il quadro della console è protetto da un foglio di plastica trasparente, toglietelo.
**1. Accendete la console**
Per accendere la console, iniziate semplicemente a pedalare.
**2. Premete uno dei pulsanti :**

**1. START/STOP (ST. /SP):**
Per un avvio rapido: Consente di avviare la console senza selezionare un programma. Il timer inizia a contare da zero.

**2. UP:**
a. Premete su questo pulsante per aumentare la resistenza durante l'esercizio.
b. In modalità regolazione, per aumentare i valori del tempo, della distanza, delle calorie, dell'età, del sesso o i programmi.

**3. DOWN :**
a. Utilizzate questo pulsante per ridurre la resistenza durante l'esercizio.
b. In modalità regolazione, per aumentare i valori del tempo, della distanza, delle calorie, dell'età, del sesso o i programmi.

**4. MODE :**
a. In modalità STOP, premete questo pulsante per inserire la selezione dei programmi.
b. In modalità regolazione, premete questo pulsante per confermare i valori scelti.
c. In qualsiasi momento, se tenete premuto questo pulsante per più di due secondi, i valori saranno resettati.

**5. RECOVERY:**
Premete questo pulsante per attivare la funzione test di recupero.
Premete nuovamente questo pulsante per uscire da questa modalità.

**6. RESET**
Premete questo pulsante per 2 secondi per rimettere a zero il contatore.

**7. Body Fat**
Premete questo pulsante per iniziare il test Body Fat.

3. Iniziate a pedalare e monitorate i vostri progressi con il display.
Durante l'esercizio, la console mostrerà la/e modalità selezionata/e.

4. Quando finite di allenarvi, la console si spegne automaticamente.
Se i pedali non si muovono per alcuni secondi, la console si spegnerà automaticamente
Nota : la console si spegne automaticamente dopo 4 minuti d'inattività.

**Come utilizzare il test Pulse Recovery o test di recupero:**
Per utilizzare questo test, premete il tasto RECOVERY alla fine del vostro allenamento, poi

mettete le mani sui sensori cardiaci per un minuto. Il risultato del “Pulse recovery” o prova di recupero appaiono sul display.
I valori riportati sono 1,0-6,0. Il valore peggiore è 1.0 e il migliore 6.0.
Utilizzare questi valori per vedere i tuoi progressi sulla formazione.
Nota: I dati non hanno alcun valore medico. Questo test darà un’idea approssimativa della forma cambia dopo l’esercizio.

**COME UTILIZZARE IL PROGRAMMA MANUALE**

**1. Accendete la console . (Vedere pagina 11)**

**2. Inserite i dati dell’utilizzatore.**
Quando la console s’illumina, viene selezionato di default l’utilizzatore U0. Inserite le informazioni premendo MODE e regolate attraverso Up (+) e Down (-). Dovrete inserire le informazioni (Sesso, Età, Statura e Peso) o premere semplicemente il pulsante ST/STOP.

**3. Selezionate il programma manuale.**
Seleziona il tuo programma manuale utilizzando i tasti UP o DOWN . Una volta selezionata la parola MANUALE, premete il pulsante Mode per confermare.

**4. Inserite i dati :**
Il tempo (TIME) lampeggia, premete sui pulsanti UP o DOWN per selezionare la durata del vostro allenamento. Premete per confermare. Fate la stessa operazione per selezionare e confermare la distanza, le calorie e i watt desiderati ; confermate ogni volta premendo MODE.
Premete infine START / STOP per cominciare.

**5. Cominciate a pedalare e seguite i vostri progressi sul display.**
Durante l’esercizio, la console mostrerà la/e modalità selezionata/e
**6. Quando finite di allenarvi, la console si spegne automaticamente.**
Se i pedali non si muovono per alcuni secondi, la console si spegnerà automaticamente
Nota : la console si spegne automaticamente dopo 4 minuti d’inattività..

**UTILIZZO DEI PROGRAMMI PREIMPOSTATI:**

**1 . Accendete la console . (Vedere pagina 11)**

**2. Inserite i dati dell’utilizzatore. (Vedere pagina 11)**

**3. Selezionate un programma preimpostato**
Una volta selezionato l’utilizzatore, sulla console lampeggeranno i programmi (Manual, PROGRAM, WATT, PERSONAL, HRC), premette Up o DOWN per selezionare il programma PROGRAM e premete MODE.
Premete nuovamente Up o DOWN per selezionare i programmi in funzione del vostro obiettivo e del profilo impostato sulla console. Premete MODE per confermare.
***Nota:*** I programmi 1,2, 3, 6, 8, 10, 11 et 12 sono programmi di Performance e i programmi 4, 5, 7 et 9 sono più orientati Endurance.
Si prega di consultare un allenatore per i dettagli nella scelta e l’uso dei programmi.
Il profilo lampeggerà sul display e potete ancora modificare il profilo dell’allenamento per aumentarne o diminuirne la difficoltà. Per fare questo, premete Up o Down e scegliete la resistenza di partenza.
Premete su MODE per confermare. Potete scegliere l’obiettivo della vostra sessione : Tempo, Distanza, Calorie o Pulse.
Premete Up o Down per scegliere il dato e premete poi su MODE. Fate la stessa operazione per Distanza, Calorie o Pulse
Premete infine START / STOP per cominciare.

**4. Cominciate a pedalare e seguite i vostri progressi sul display.**
Durante l’esercizio, la console mostrerà la/e modalità selezionata/e
**5. Quando finite di allenarvi, la console si spegne automaticamente.**
Se i pedali non si muovono per alcuni secondi, la console si spegnerà automaticamente
Nota : la console si spegne automaticamente dopo 4 minuti d’inattività.

**UTILIZZO DEL PROGRAMMA WATT :**
**1 . Accendete la console . (Vedere pagina 11)**

**2. Inserite i dati dell’utilizzatore. (Vedere pagina 11)**

**3. Selezionate il vostro programma preimpostato.**
Premete tasti UP o DOWN per selezionare il programma” WATT” sulla console. Confermate, premendo , MODE.

**4. Inserite i vostri dati:**
I Watt lampeggiano, per default sono a 120, premete Up o Down per variare questo valore poi confermate premendo MODE. Il (TIME) lampeggia, premete UP o DOWN per selezionare la durata del vostro allenamento. Premete MODE per confermare. Fate la stessa operazione per selezionare e confermare la distanza, le calorie e i Watt desiderati ; confermate ogni volta premendo MODE.

Premete infine START / STOP per cominciare.
Nota : questo programma dipende dalla vostra velocità, non è dunque disponibile la regolazione del livello di resistenza. Inoltre, il valore massimo che potete inserire è di 350 Watt.

Quando finite di allenarvi, la console si spegne automaticamente.
Se i pedali non si muovono per alcuni secondi, il tempo lampeggia sullo schermo e la console sospende la propria attività
Dopo 4 minuti d'inattività, la console si spegne automaticamente e i valori tornano automaticamente a zero.

**UTILIZZO DEI PROGRAMMI PERSONALIZZABILI :**

**1. Accendete la console . (Vedere pagina 11)**

**2. Inserite i dati dell'utilizzatore.**
(Vedere pagina 11)
**3. Selezionate il vostro programma preimpostato.**
Premete tasti UP o DOWN per selezionare il programma" PERSONAL" sulla console.
Confermate, premendo , MODE.
**4. Inserite i vostri dati.**
L' utente è libero di modificare i valori di resistenza in 16 intervalli . Questo profilo verrà memorizzato nella memoria dopo la configurazione .
Ecco come procedere : una volta selezionato il programma e dopo aver premuto il pulsante Mode , la prima colonna lampeggia ; è possibile utilizzare i pulsanti UP o DOWN per aumentare o diminuire i valori e creare il vostro profilo. Premere MODE per confermare , dopo avere scelto il valore della colonna . Vi troverete quindi sulla seconda colonna . Ripetete l'operazione per tutte le 16 colonne .
Per uscire dalla modalità di registrazione dei programmi personalizzabili, premete per 2 secondi il tasto MODE.
Infine , premere il pulsante START / STOP per iniziare.
**5. Cominciate a pedalare e seguite i vostri progressi sul display.**
Durante l'esercizio, la console mostrerà la/e modalità selezionata/e
**6. Quando finite di allenarvi, la console si spegne automaticamente.**
Se i pedali non si muovono per alcuni secondi, la console si spegnerà automaticamente
Nota : la console si spegne automaticamente dopo 4 minuti d'inattività.

**UTILIZZO DEI PROGRAMMI DI CONTROLLO DELLA FREQUENZA CARDIACA:**

**1 . Accendete la console . (Vedere pagina 11)**

**2. Inserite i dati dell'utilizzatore.**
(Vedere pagina 11)
**3. Selezionate un programma predefinito.**
Premete i pulsanti UP o DOWN per selezionare il programma HRC, poi premete MODE per confermare.
Un cuore con 55% lampeggerà sulla parte destra dello schermo.
Premete i pulsanti UP o DOWN per selezionare il programma 55%, 75%, 90% o Tag (obiettivo preciso di pulsazione). Premete MODE per confermare.
Ciascun programma corrisponde ad un obiettivo specifico :
HRC corrisponde al vostro ritmo cardiaco ;
il Max. HRC corrisponde al vostro ritmo cardiaco massimo teorico, è stimato in base all'età ed è calcolato come segue: 220 - la vostra età. Ad esempio, per una persona di 35 anni, sarebbe: 220-35 = 185 battiti / min
E' dunque molto importante aver inserito correttamente la propria età.
**4. Inserite i vostri dati:**
Premete UP o DOWN per scegliere il vostro obiettivo di tempo, poi premete MODE.
Ripetete la stessa operazione per la distanza e le calorie.
Quindi, premete START / STOP per cominciare.
Quando finite di allenarvi, la console si spegne automaticamente.
***Nota :*** in qualsiasi momento dell'esercizio potete modificare òa resistenza se il livello è troppo o non sufficientemente elevato. (Salvo per il programma H.R.C.)
Nota : mentre selezionate i programmi, potete tornare all'inizio della selezione dei programmi premendo il pulsante MODE per più di 3 secondi

**COME UTILIZZARE IL Test BODY FAT :**

**1. Accendete la console. (Vedere pagina 11)**
**2. Premete il pulsante Body Fat e scegliete l'utilizzatore (senza pedalare)**
**3. Calcolo del du Body Fat**
Per effettuare il calcolo, posizionate le mani sui sensori del cardiofrequenzimetro su manubrio.
Lo schermo indica "--" "--" per 8 secondi.
**4. Lettura dei risultati :**
Lo schermo indica i risultati per 30 secondi, mostrando il vostro BMI (indice di massa corporale, il vostro Body Fat % o percentuale di massa grassa e un simbolo.

# LINEE GUIDA PER L'ALLENAMENTO

## ⚠ AVVERTENZA

**Prima di iniziare questo o qualsiasi altro programma di allenamento, consultare il proprio medico. Ciò è particolarmente importante per persone con più di 35 anni o soggetti con problemi di salute preesistenti. Il sensore delle pulsazioni non è un dispositivo medico. Svariati fattori possono influire sull'accuratezza delle letture della frequenza cardiaca. Il sensore delle pulsazioni è previsto unicamente come ausilio all'allenamento per determinare l'andamento generale della frequenza cardiaca.**

Le presenti linee guida agevolano la pianificazione del programma di allenamento. Per informazioni dettagliate sull'allenamento, consultare un manuale specializzato o rivolgersi al proprio medico.
Per ottenere risultati ottimali sono fondamentali un'alimentazione corretta e un riposo adeguato.

### INTENSITÀ DELL'ALLENAMENTO

Indipendentemente dal proprio obiettivo (bruciare i grassi o rafforzare il sistema cardiovascolare), la chiave per raggiungere i risultati desiderati è un allenamento di intensità adeguata. È possibile utilizzare la frequenza cardiaca come guida per individuare il livello di intensità corretto. Lo schema seguente mostra le frequenze cardiache consigliate per bruciare i grassi e per l'allenamento aerobico.

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| *165* | *155* | *145* | *140* | *130* | *125* | *115* | ♥ |
| *145* | *138* | *130* | *125* | *118* | *110* | *103* | ♥ |
| *125* | *120* | *115* | *110* | *105* | *95* | *90* | ♥ |
| *20* | *30* | *40* | *50* | *60* | *70* | *80* | |

Per definire il livello di intensità corretto, individuare la propria età in fondo alla tabella (l'età è arrotondata per decine). I tre numeri elencati al di sopra dell'età definiscono la "zona di allenamento". Il numero più basso rappresenta la frequenza cardiaca per bruciare i grassi, quello centrale la frequenza cardiaca per bruciare al massimo i grassi e il numero più alto la frequenza cardiaca per l'allenamento aerobico.

**Bruciare i grassi** — Per bruciare i grassi in modo efficace occorre allenarsi con un livello di intensità basso per un periodo di tempo prolungato. Durante i primi minuti di allenamento il corpo utilizza i carboidrati per produrre energia. Solo dopo i primi minuti di allenamento il corpo inizia a utilizzare i grassi accumulati per produrre energia. Se l'obiettivo è bruciare i grassi, regolare l'intensità dell'allenamento in modo che la frequenza cardiaca si avvicini al numero più basso della zona di allenamento. Per bruciare al massimo i grassi, allenarsi con una frequenza cardiaca che si avvicini al numero centrale della zona di allenamento.

**Allenamento aerobico** — Se l'obiettivo è potenziare il sistema cardiovascolare, occorre eseguire un allenamento aerobico, ossia un'attività che richiede grandi quantità di ossigeno per periodi di tempo prolungati. Per l'allenamento aerobico, regolare l'intensità dell'allenamento in modo che la frequenza cardiaca si avvicini al numero più in alto nella zona di allenamento.

## LINEE GUIDA PER L'ALLENAMENTO

**Riscaldamento** — Iniziare con 5-10 minuti di stretching ed esercizi leggeri. Il riscaldamento aumenta la temperatura corporea, la frequenza cardiaca e la circolazione in preparazione all'allenamento.

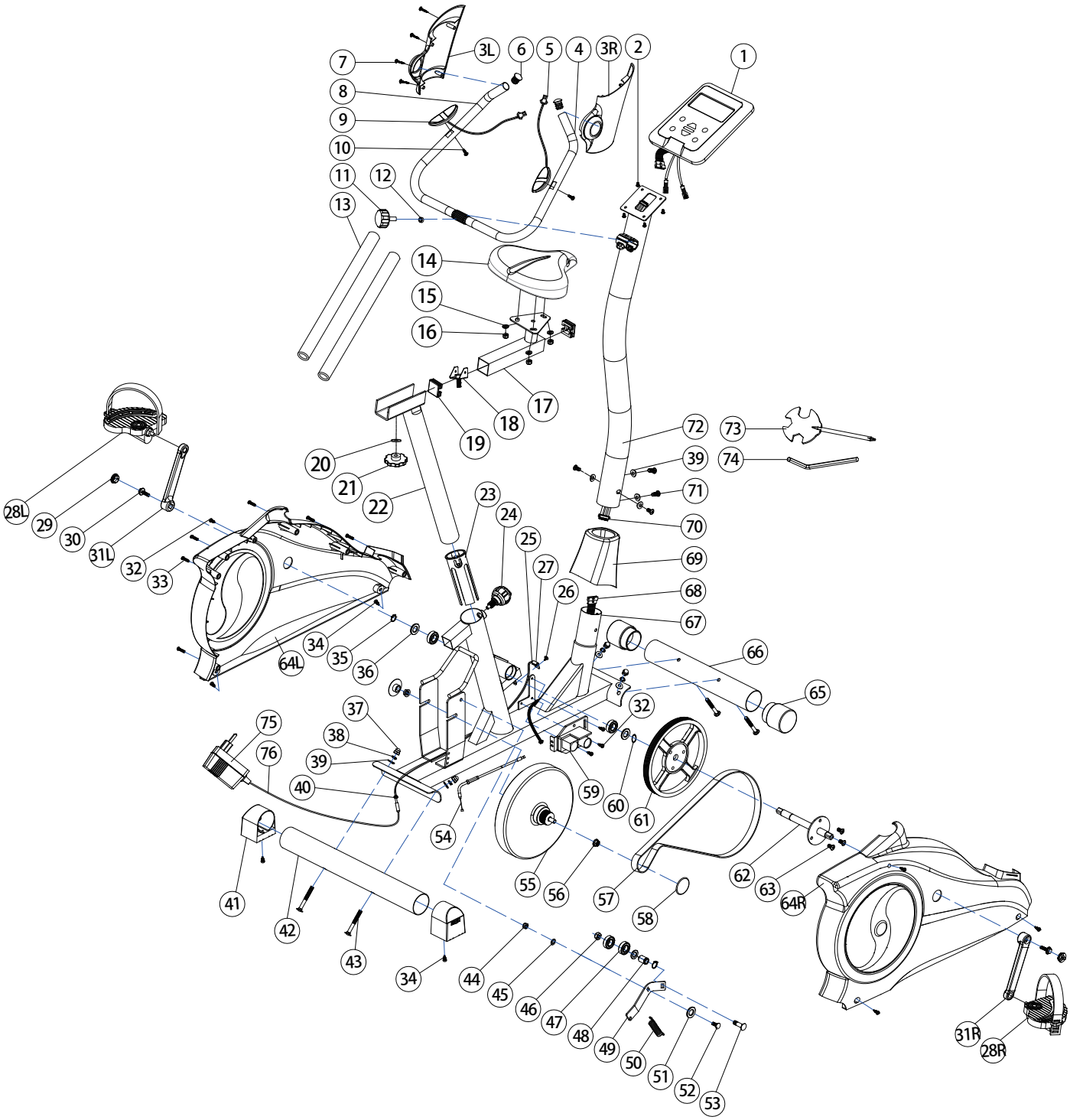
**Esercizi nella zona di allenamento** — Allenarsi per 20-30 minuti mantenendo la frequenza cardiaca all'interno della zona di allenamento (nel corso delle prime settimane del programma di allenamento, non tenere la frequenza cardiaca nella zona di allenamento per più di 20 minuti). Respirare in modo regolare e profondo durante l'allenamento; mai trattenere il respiro.

**Recupero** — Concludere con 5-10 minuti di stretching. Lo stretching aumenta la flessibilità dei muscoli e aiuta a prevenire i problemi post allenamento.

## FREQUENZA DELL'ALLENAMENTO

Per mantenere o migliorare la propria condizione fisica, completare tre sessioni di allenamento alla settimana, con almeno un giorno di riposo tra una sessione di allenamento e l'altra. Dopo alcuni mesi di allenamento regolare, se si desidera è possibile completare fino a cinque sessioni di allenamento alla settimana. La chiave del successo è un allenamento regolare e piacevole che diventi parte della routine quotidiana.

# SESPLOSO - Modello n. PFIVEX50173.0



# ELENCO DEI PEZZI — Modello n. PFIVEX50173.0

| N° | Descrizione | Qta. |
|---|---|---|
| 1 | Console | 1 |
| 2 | Vite M5*12 BK | 4 |
| 3 | Carter della console | 1 |
| 4 | Manubrio dritto Ø22 | 1 |
| 5 | Cavo del cardiofrequenzimetro | 2 |
| 6 | Cap Ø22 | 2 |
| 7 | Vite autofilettante M4*15 | 4 |
| 8 | Manubrio sinistro Ø22 | 1 |
| 9 | Contatti metallici (prese dei cardio-frequenzimetri) | 2 |
| 10 | Vite autofilettante M4*15 | 2 |
| 11 | Rotella del manubrio | 1 |
| 12 | Distanziale | 1 |
| 13 | Schiuma del manubrio Ø22 | 2 |
| 14 | Sella | 1 |
| 15 | Rondella Ø8 | 3 |
| 16 | Dadi in nylon M8 | 3 |
| 17 | Tubo scorrevole | 1 |
| 18 | Inserto triangolare | 1 |
| 19 | Cap quadrato | 2 |
| 20 | Rondella Ø10 | 1 |
| 21 | Rotella di chiusura della sella M10 | 1 |
| 22 | Tubo della sella 500mm | 1 |
| 23 | Fascetta del telaio Ø50 | 1 |
| 24 | Rotella di chusura Rapida M16 | 1 |
| 25 | Sensore 300mm | 1 |
| 26 | Vite M5*15 | 4 |
| 27 | Supporto del sensore | 1 |
| 28 | Pedali | 1 |
| 29 | Carter della pedivella | 2 |
| 30 | Vite autofilettante M8*25 | 2 |
| 31 | Pedivella | 1 |
| 32 | Vite autofilettante M8*20 | 2 |
| 33 | Vite autofilettante M4.5*25 | 6 |
| 34 | Vite M5*15 | 6 |
| 35 | Clips Ø15 | 2 |
| 36 | Rondella Ø17 | 1 |
| 37 | Coprivite | 4 |
| 38 | Rondella ondulata Ø8 | 4 |

| N° | Descrizione | Qta. |
|---|---|---|
| 39 | Rondella ondulata Ø8*21*1.5 | 8 |
| 40 | Cavo 650mm | 1 |
| 41 | Ghiera dello stabilizzatore posteriore | 2 |
| 42 | Stabilizzatore posteriore | 1 |
| 43 | Bullone di carrozzeria M8*75 | 4 |
| 44 | Dado in Nylon M8 13mm | 1 |
| 45 | Rondella 8*16*1.5 | 1 |
| 46 | Dado cieco | 1 |
| 47 | Cuscinetto | 4 |
| 48 | Movimento centrale | 1 |
| 49 | Barra del perno della resistenza | 1 |
| 50 | Molla | 1 |
| 51 | Rondella | 1 |
| 52 | Bullone di carrozzeria M8*20 | 1 |
| 53 | Bullone di carrozzeria M10*40 | 1 |
| 54 | Cavo di connessione 350mm | 1 |
| 55 | Ruota d'inerzia Ø28*125 | 1 |
| 56 | Vite di sicurezza | 2 |
| 57 | Cinghia | 1 |
| 58 | Carter dell'asse della ruota | 2 |
| 59 | Motore della resistenza | 1 |
| 60 | Rondella ondulata | 1 |
| 61 | Puleggia della cinghia Ø220 | 1 |
| 62 | Asse Ø17*180 | 1 |
| 63 | Vite Esagonale M8*15 | 3 |
| 64 | Carter | 1 |
| 65 | Ghiera dello stabilizzatore anteriore | 2 |
| 66 | Stabilizzatore anteriore | 1 |
| 67 | Telaio principale | 1 |
| 68 | Cavo inferiore | 1 |
| 69 | Carter della piantana | 1 |
| 70 | Cavo superiore | 1 |
| 71 | Bullone Allen M8*15 CP | 4 |
| 72 | Piantana | 1 |
| 73 | Chiave piatta 13.14.15 | 1 |
| 74 | Chiave esagonale 5mm | 1 |
| 75 | Adattatore:230V / 9V 1000 mA | 1 |
| 76 | Cavo d'alimentazione | 1 |

# ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO

Per ordinare i pezzi di ricambio, consultare la copertina del presente manuale. Per agevolare l'assistenza, procurarsi le seguenti informazioni al momento della chiamata:

• modello e numero di serie del prodotto (consultare la copertina del presente manuale)

• nome del prodotto (consultare la copertina del presente manuale)

• numero di riferimento e descrizione dei pezzi di ricambio (consultare l'ELENCO DEI PEZZI e l'ESPLOSO nelle ultime pagine del manuale).

# INFORMAZIONI IMPORTANTI PER IL RICICLO PER I CLIENTI DELL'UE

Questo prodotto elettronico non deve essere smaltito tra i rifiuti solidi urbani. Per la tutela dell'ambiente, occorre riciclare questo prodotto al termine della sua durata utile come previsto dalla legge. Rivolgersi ai servizi addetti al riciclo autorizzati a raccogliere questo tipo di rifiuti nella propria zona. In questo modo si contribuisce alla tutela delle risorse naturali e si migliorano gli standard europei sulla tutela dell'ambiente. Per ulteriori informazioni sui metodi di smaltimento sicuri e corretti, contattare l'apposito ufficio locale o il rivenditore del prodotto.

# SPECIFICHE

Dimensioni di apertura (L x l x h): 81,5 × 49,5 x 131 cm
Peso del prodotto: 30,5 Kg

Imprimé en Chine © 2014 Icon Health & Fitness, Inc.